

Kinderleichtes Vollkornbrot



Zutaten für 1kg
Kastenbrot:

- 500g
Getreidekörner
(Weizen, Roggen,
Dinkel)
- 1 Pk Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 150g
Körner/Saaten
- 2EL Apfelessig
- 500ml Wasser
(lauwarm)

Schritt 1:

Körner portionsweise frisch mahlen. So benötigt dieses Rezept weder zusätzlichen Zucker, noch Öle.

Schritt 2:

Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.

Schritt 3:

Den Teig mindestens eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Tipp:

Falls du einen Dampfbackofen besitzt, kannst du den Teig mit Dampf aufgehen und backen lassen.

Schritt 4:

Teig in eine Kastenform füllen, mit Körnern oder Saaten bestreuen und längs ca. 1cm tief einschneiden. In den kalten Ofen stellen und bei 200 Grad Ober- Unterhitze 60 Minuten backen. Brot aus der Form lösen und nochmals für etwa 10 min. in den noch warmen Ofen stellen. Abkühlen lassen und Genießen.